

Alimentación Arcoíris ó Dieta Delta

Por Nuria Roig Bachs

Como parte de los cambios en los paradigmas, la alimentación del Nuevo Milenio se basará en principios muy diferentes a los que aprendimos en las escuelas.

En Medicina Integral Quántica se habla ahora de la "Frecuencia Vibratoria" de los alimentos, más que de su contenido de proteínas, grasas y carbohidratos. Es una nueva concepción de la alimentación que toma en cuenta nuestra "otra mitad", es decir, la parte energética del cuerpo humano.

Se parte de la idea de mantener un sano equilibrio energético para garantizar la salud del cuerpo físico. TODO comienza en el "Cuerpo de Energía" para luego, reflejarse en la realidad física, en los órganos, en el funcionamiento orgánico de nuestro cuerpo.

Con base en esta nueva concepción, los alimentos son clasificados en siete (7) grupos, según su contenido energético o, para mayor precisión, su "frecuencia vibratoria".

Cada grupo de alimentos nutre un conjunto de órganos o funciones del cuerpo físico, es por ello que, para mantener el cuerpo completamente nutrido, es necesario ingerir una ración de cada uno de los siete tipos de alimentos, durante el día. (Ver Tabla adjunta).



Respetando los biorritmos del organismo, la dieta diaria se programa de la siguiente manera:

- Desayuno: grupos azul y morado "energía de arranque".
- Almuerzo: grupos anaranjado, amarillo, verde y rojo "energía de mantenimiento".
- Cena: grupo blanco "energía de relajación".

Nota: Es posible mezclar una pequeña cantidad de los otros grupos dentro de cualquier comida, por ejemplo, en la cena: una arepa (grupo blanco) con poco queso (grupo rojo).

Esta tabla ilustra la clasificación de los alimentos de acuerdo a su "frecuencia vibratoria":

COLOR del ALIMENTO y ORGANOS que NUTRE

ROJO Proteínas animales: pollo, pescado, huevos, leche, queso, germinados, azúcar morena, panela-papelón. Nutre: Corazón, arterias, venas, médula ósea roja, vagina, pene, boca, plasma sanguíneo, cérvix, sistema circulatorio y muscular. Primer Generador de emociones ó Chakra Rojo.

VERDE Todos los vegetales y verduras verdes: acelgas, espinacas, berros, lechuga, etc. Nutre: Oído, vejiga, riñones, suprarrenales, próstata, piel, sistema nervioso central (gris), cerebelo (gris), cerebro (gris), testículos, uréteres, uretra. Segundo Generador de emociones o Chakra Verde.

AMARILLO Leguminosas: caraotas negras, rojas, blancas, lentejas, garbanzos, etc. Nutre: Tubo digestivo, hígado, colon, duodeno, intestino delgado, ovarios, útero, vesícula biliar, tejido colágeno. Tercer Generador de emociones ó Chakra Amarillo.

BLANCO Cereales: trigo, pan, pastas, arroz, avena, centeno, cebada, etc. Nutre: Pulmones, bronquios, tráquea, timo, apéndice, páncreas, huesos, piel, faringe, membranas serosas, paratiroides, sistemas linfático y nervioso (blanco), sistema óseo. Cuarto Generador de emociones ó Chakra Blanco.

AZUL Todas las frutas frescas, secas o deshidratadas. Nutre: Cardias, ligamentos, hipotálamo, píloro, sistema linfático, sistema óptico, tendones, tejido conectivo laxo. Quinto Generador de Emociones ó Chakra Azul.

ANARANJADO Los vegetales y verduras no verdes: papas, calabaza, remolachas, zanahorias, etc. Nutre: Endometrio, hipófisis, adenohipófisis, mucosas, panículo adiposo, patrones genéticos de función (ARN) Sexto Generador de Emociones ó Chakra Anaranjado.

MORADO Oleaginosas: maní, pistacho, almendras, nueces, merey. Yogurt (lacto bacilos búlgaros), miel de abejas, coco. Nutre: Glándula pineal, nucléolo celular, núcleos del hipotálamo, patrones genéticos de base (ADN), piel, faneras, neurohipófisis Séptimo Generador de Emociones ó Chakra Morado.

Nuria Roig Bachs

krysalux@gmail.com

www.krysalux.wordpress.com